**ПРОГРАММА**

**Чемпионата Москвы
по синхронному плаванию среди мужчин и женщин (р/н 54198) и Кубка спортивных школ и клубов города Москвы по синхронному плаванию
среди девушек и юношей
13-16 лет, девочек и мальчиков 8-12 лет (р/н 54100)**

**8-13 апреля 2025 года**

**8 апреля**

07:30 - проход
08.00 - 08.45 разминка
09.00 - 12.00 - фигуры (13-16 лет)

12:30 – 13:15 – разминка

13:30 – 16:30 - фигуры (12 и моложе)

**9 апреля**

07:30 - проход

08:00 – 08:45– разминка соло произвольное **Кубок (12 и моложе)**

9:00 – 11:15 соло произвольное **Кубок (12 и моложе)**

11:30 – награждение

11:45 – 12:30 - разминка произвольных дуэтов **(Чемпионат Москвы)**
12:45 – 15:00 произвольные дуэты **(Чемпионат Москвы)**15:30 - награждение

**10 апреля**

07:30 - проход

08:00 – 08:45 – разминка технических групп **(Чемпионат Москвы)**

09:00 - 10:30 – технические группы **(Чемпионат Москвы)**

10:45 – награждение

11:00 – 12:00 – разминка произвольных дуэтов (все возраста) **Кубок**

12:15 – 17:15 – произвольные дуэты (все возраста) **Кубок**

17:30 - награждение

**11 апреля**

07:30 - проход

08:00 – 08:45 разминка акробатические группы **Чемпионат Москвы**

9:00 – 9:45– акробатические группы **Чемпионат Москвы**

10:00 – награждение

10:15 – 11:00 разминка соло произвольное **Кубок** (**13-15 лет**)

11:15 – 14:00 произвольное соло **Кубок** (**13-15 лет**)

14:15 – награждение

14:30 – 15:15 разминка соло техническое (**Чемпионат Москвы**)

15:30 – 17:15 соло техническое (**Чемпионат Москвы**)

17:30 - награждение

**12 апреля**

07:30 - проход

08:00 – 08:45 –разминка тех. дуэт + тех. дуэт (Микст) **(Чемпионат Москвы).**

9:00-9:45 – технический дуэт

10:00 награждение

10:15 – 11:45 – разминка комби **Кубок** (все возраста)

12:00 – 16:15 – комби **Кубок**

16:30 – награждение

**13 апреля**

07:30 - проход

08.00 - 09.00 разминка произвольных групп **(Чемпионат Москвы + Кубок)**
09:15 – 11:30 – произвольные группы (**Чемпионат Москвы + Кубок)**

11:45 - награждение

12:00 – 12:45 разминка произвольное соло **Чемпионат Москвы**

13:00 – 14:15 – произвольное соло **Чемпионат Москвы**

14:30 – награждение